

6月 こんだてひょう

世田谷区立経堂小学校

令和7年度

日	牛乳	こんだてめい 献立名	おもしきひん 主な食品と働き				エネルギー タンパク質
			あか 赤：血や肉になる	き ねつ：からもと 黄：熱や力の元になる	みどり 緑：からだの調子をととのえる	ちよし からだの調子をととのえる	
2 月	○	たまごチャーハン マーボースープ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまごとうふ	こめ あぶら さとう でんぶん こま	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが たけのこ しいたけ だいこん もやし こまつな		561kcal 24.6g
3 火	○	いちごジャムサンド マカロニのハヤシ煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう べーコン ぶたにく	パン いちごジャム あぶら じゃがいも こむぎこ マカロニ バター	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり		629kcal 23.1g
4 水	○	ごぼう入りドライカレー マスタードサラダ 河内晩柑	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ あぶら さとう こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう レーズン ピーマン キャベツ きゅうり かわちはんかん		633kcal 23.2g
5 木	○	いわしのかば焼き丼 かみかみ和え 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし いか とうふ わかめ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう こま	もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ		635kcal 26.7g
6 金	○	けんちんうどん 塩昆布和え サーティアンダギー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあけ かまぼこ しおこんぶ たまご	あぶら じゃがいも うどん ごま こむぎこ さとう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり		610kcal 22.9g
9 月	○	豆入りひじきごはん ちくわの磯辺揚げ 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあけ ひじき だいす ちくわ のり	こめ あぶら さとう こむぎこ	にんじん ごぼう しいたけ はくさい たまねぎ だいこん こまつな		569kcal 24.7g
10 火	○	ブルコギ丼 とうふ 豆腐とわかめのスープ 切り干し大根の和えもの	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう はちみつ はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ にら しめじ ねぎりんご もやし こまつな きゅうり きりほしだいこん		622kcal 24.2g
11 水	○	ごはん さばの梅ソース おひたし 吳汁	ぎゅうにゅう さば だいす とりにく あぶらあげ	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	しょうが うめ もやし はくさい こまつな にんじん ごぼう しらたき だいこん しめじ ねぎ		628kcal 25.6g
12 木	○	ぶどうパン ジャガイモのミート焼き 白いんげんまめの田舎風スープ	ぎゅうにゅう タマネギ なまクリーム ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ	パン ジャガイモ バター あぶら	たまねぎ パセリ にんにく にんじん キャベツ さやいんげん		615kcal 27.0g
13 金	○	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	こめ ジャガイも あぶら でんぶん さとう	ににく しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ ピーマントマト こまつな		643kcal 23.1g
16 月	○	わかめごはん さけのににくみそ焼き うずら豆の甘煮 沢煮椀	ぎゅうにゅう わかめ さけ うずらまめ とりにく	こめ さとう ごま でんぶん	ににく ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん だいこん もやし こまつな		570kcal 26.6g
17 火	○	チリビーンズライス 和風ドレッシングサラダ 小玉すいか	ぎゅうにゅう べーコン ぶたにく だいす しろいんげんまめ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ ごま	ににく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース もやし こまつな きゅうり すいか		613kcal 22.1g
18 水	○	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 塩和え きのこのたまごとじ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ さとう でんぶん	ににく しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ しめじ しいたけ ねぎ		566kcal 25.7g
19 木	○	しょうゆラーメン いかの竜田揚げ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ウニ なるといか わかめ	あぶら ちゅうかめん さとう でんぶん ごま	ににく しょうが にんじん とうもろこし たまねぎ もやし チンゲンサイ ねぎ しなちく キャベツ きゅうり		573kcal 28.2g
20 金	○	ピザトースト コーンポタージュ キャベツと大根のサラダ	ぎゅうにゅう べーコン チーズ なまクリーム	パン あぶら バター じゃがいも さとう	ににく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン とうもろこし パセリ キャベツ だいこん		559kcal 20.5g
23 月	○	炊き込みごはん トマト肉じゃが しらすサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ぶたにく わかめ しらすぼし	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ しらたき トマト さやいんげん だいこん きゅうり		589kcal 23.8g
24 火	○	セルフフィッシュバーガー ミネストローネ キャベツサラダ	ぎゅうにゅう エルムーラー ぶたにく レンズまめ	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ		580kcal 27.3g
25 水	○	ごはん さわらのむぎみそ焼き おかか和え 貝たくさんみそ汁	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ とうふ	こめ さとう ごま むぎ じゃがいも	はくさい もやし こまつな にんじん たまねぎ		591kcal 27.6g
26 木	○	ぶたどん ごま酢和え メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう ごま	しょうが しらたき たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし メロン		571kcal 22.2g
27 金	○	スパゲッティ地中海ソース ピニガードレッシングサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう いか えび ベーコン	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう	ににく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり みかん		616kcal 25.9g

※ 学校行事や食材料の購入などの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 給食のない日 18日(水)~20日(金)→わかば4・5年生河口湖移動教室